

19日は食育の日



節分は、本来、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。特に立春の前日2月3日が重要視されるようになりました。

節分には豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。

特に豆まきは、子どもたちが楽しみにしているイベントの一つです。節分に豆をまくのは、穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているからだと言われています。

子どもには、「豆には、鬼を追い払う力があるので、豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお願いしようね」と伝えましょう。

※かたい豆類等（豆まき用の豆含む）は、窒息事故の危険性があるので、5歳以下の児童には与えないでください。

恵方巻

最近では、節分に恵方巻を食するようになりました。

巻きずしを節分の夜に、恵方に向かって願い事を思いながら無言で一気に食べきると願い事が叶うとされています。ただし、巻きずしは、誤嚥事故につながりやすいので、こどもが食するときには十分注意をしてください。



今月の食材 ダイコン



1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。美肌効果のあるビタミンCや食物繊維を含んでいます。また、消化促進成分のジアスターゼも多く、消化を助けるとともに整腸作用にも効果があります。ただ、熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。

保存方法は、葉から水分がどんどん蒸発するので、すぐに葉と根は切り分け、別々に保存しましょう。

2月の食事のおたより

よいうんちでたかな



	うんちのしゅるい	たべたもの
ピカピカうんち		
カチコチうんち		
ユルユルうんち		

よいうんちを出そう

○朝ご飯は、排便のリズムづくりとなります。

毎日、朝ご飯を食べましょう。

○適量な食物繊維（野菜やいも、豆類等に多く含まれます）と水分を取りましょう。食事には、汁物を一緒にとりましょう。

○腸内環境を整えましょう。

乳酸菌には、腸内環境を整える働きがあります。ぬか漬け・納豆・ヨーグルト・チーズ等発酵食品に多く含まれます。

○1日3回毎食、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を取りましょう。

○適度な運動をしましょう。



今月のレシピ

照り焼きチキン

【材料】（1人分）

鶏もも肉 50g しょうゆ4g みりん 1.5g
酒 2g 砂糖 0.5g にんにく少々 生姜少々

【作り方】

- ① 鶏肉は、一口サイズに切る。
- ② にんにく・生姜は、薄くスライスする。
- ③ しょうゆ・みりん・酒・砂糖に、②を合わせ、①の鶏肉を漬け込む。
- ④ ホテルパンに網を置き、皮を上にして並べる。
- ⑤ スチームコンベクションは、200度10分、オーブンは、230度15～18分加熱する。フライパンに油を少量入れ、弱火で両面をじっくり焼くのもよい。

※子どもたちに、大人気の照り焼きチキンです。ご家庭でも、ぜひつくってみてください。



食の豆知識

なぜ、節分に豆まきするの？

年男か家主が、炒り大豆をまき、家族は年の数だけ食べて病気知らずの1年を過ごせるといふ豆まき。豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「魔滅」、マメに働くという語呂合わせなどから来ているようです。



今月の食材クイズ

レンコンに開いている穴は何のため？

- A 水を茎や葉に送る
- B 空気を茎や根に送る。
- C 虫たちの通り道



レンコンは深い泥の中で育ちます。穴は地上の茎や葉から、地下の茎や根に空気（酸素）を送る役目をしています。（正解はB）



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月~金曜日の提供目安)

585 23.4 17.8 1.6
 昼食+おやつ

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	650	20.3	13.8	2.3
2	木	ご飯(米) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう)	ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	576	21.1	15.1	1.0
3	金	ご飯(米) 大豆とひじきのフリッター(ひじき、たまねぎ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、油、だいず水煮缶詰、ホールコーン缶、揚げ油、ケチャップ) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) みそ汁(はくさい、油揚げ)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	606	20.3	13.9	2.3
4	土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
6	月	ご飯(米) 凍り豆腐の卵とじ(豚ひき肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、油、水、砂糖、しょうゆ、だしの素、塩、卵、グリーンピース) おひたし(ごまつな、しょうゆ、糸削り) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	572	21.0	16.0	2.0
7	火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) のっぺい汁(さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、かまぼこ、でんぶん)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	602	26.6	11.2	1.9
8	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、しそふりかけ、ごましおふりかけ)	623	23.0	19.9	1.7
9	木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) おひたし(ほうれんそう、しょうゆ、糸削り) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	529	21.2	16.6	1.1
10	金	ご飯(米) 照り焼きチキン(80g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) ずまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	479	21.8	7.8	1.6
13	月	ご飯(米) かに玉(かにかまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぶん) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	510	22.2	13.5	2.3
14	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 寝わりきんぴら(さつまいも、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク カップケーキ(マーブル)(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	553	23.5	14.5	2.5
15	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) 乳酸菌飲料	ミルク ハッピーまんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、小麦粉、ベーキングパウダー、片栗粉、水)	715	24.0	11.8	2.2
16	木	鮭ご飯(米、だしの素、酒、しょうゆ、塩、生鮭、あおのり、ごま) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵) 発酵乳	アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	610	26.1	16.2	1.7
17	金	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、パイン缶、油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク ピザトースト(ツナ)(食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	592	23.8	17.3	3.0
18	土	塩焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ごま油、塩、中華スープの素)	お茶 お菓子	181	8.5	3.7	0.6
20	月	ご飯(米) 親子焼き(鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、塩、油、グリーンピース) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) ずまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	555	23.3	13.9	1.1
21	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、黒ごま) みそ汁(えのきたけ、油揚げ)	ミルク シュークリーム(バター、水、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)	650	30.8	22.7	2.4
22	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうが、はるさめ、塩、ごま油、しょうゆ)	637	21.8	14.2	1.3
24	金	ご飯(米) チーズボール(マッシュポテト、チーズ、たまねぎ、にんじん、油、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	お茶(ほうじ茶(濃出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	620	18.1	16.8	1.3
25	土	カレーうどん(干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、しょうゆ、砂糖)	お茶 お菓子	230	9.0	3.8	2.8
27	月	ご飯(米) チキンカレーソテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	467	22.0	10.1	1.1
28	火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	635	23.0	16.7	2.9